

Allt jag inte är



OM ARBETSMATERIALET

Det här är ett arbetsmaterial till boken *Allt jag inte är* av Ingrid Remvall. Materialet är tänkt som ett stöd i undervisningen.

I lärardelen finns information om boken och författaren, samt muntliga uppgifter. I elevdelen finns en ordlista med uppgifter, grammatikövningar, läsförståelsefrågor och skrivuppgifter.

OM BOKEN

Teo blir retad för att han är för spinkig. Han mår dåligt och har mindervärdeskomplex. En dag får han chansen att snabbt lägga på sig muskler. Det ena leder till det andra och innan Teo vet ordet av har han förlorat allt som är viktigt, eller har han kanske fortfarande en chans att ställa allt till rätta?

Allt jag inte är är den andra boken i en serie lättlästa självhjälpsböcker för att motverka psykisk ohälsa, förpackade till spänningsböcker.

OM FÖRFATTAREN

Ingrid Remvall är författare och föreläsare. Hon är även utbildad inom psykologi och kommunikation och har jobbat länge i reklamvärlden.



INFÖR LÄSNINGEN

1. Presentera bokens framsida för eleverna. Avslöja inte bokens titel. Be eleverna beskriva vad de ser. Vad tror de att boken handlar om?
2. Låt eleverna läsa baksidestexten. Be därefter eleverna fundera över en bra titel. Låt eleverna jämföra sina förslag på titlar med varandra. Ge dem därefter den riktiga titeln. Var det någon titel som kom nära den riktiga?
3. Diskutera om bokens omslag väcker er nyfikenhet eller inte. Finns det något som ni vill veta mer om? Be eleverna att beskriva omslaget med tre ord. Vilka tre ord väljer de?
4. Sammanfatta gärna de här aktiviteterna skriftligt, så att ni har något att gå tillbaka till under och efter läsningen.

UNDER LÄSNINGEN

Håll i gång de frågor som ni har ställt till boken inför läsningen. Vad var ni nyfikna på? Har ni fått veta det? Vad mer har ni fått veta och vad är ni nyfikna på nu?

Eleverna skriver frågor

1. Låt eleverna göra egna läsförståelsefrågor. Gå igenom med eleverna hur man kan ställa frågor på raderna, mellan raderna och bortom raderna.
2. Modellera ett par frågor och låt sedan eleverna parvis skriva frågor till samtliga nivåer.
3. För att arbetet med att skriva frågor ska bli meningsfullt ska eleverna också svara på varandras frågor. De upptäcker då att en del frågor är svåra att svara på. Detta ger mycket bra diskussioner kring hur en fråga ska ställas som andra ska kunna svara på.



EFTER LÄSNINGEN

1. Gå tillbaka till bokens omslag. Vilka tankar har ni kring bilden nu? Hur skulle omslaget också kunna se ut? Vad tycker ni om titeln nu? Vilka andra förslag på titel har ni?
2. Har ni fått svar på de frågor som ni har ställt till texten? Finns det något som ni fortfarande undrar? Vad skulle ni vilja veta mer om?
3. Vad minns ni mest ifrån texten? Vad tror ni att ni kommer att komma ihåg utav texten?
4. Vad tyckte ni om boken och varför?

Sammanfatta en bok eller ett kapitel med post-it-lappar

1. Eleverna ska skriva en händelse ur boken som de tycker är viktig på en post-it-lapp.
2. Sedan ska de arbeta i grupp och jämföra händelserna med dem som sitter i gruppen. Sortera in händelserna i kronologisk ordning: början, mitten och slutet.
3. Varje grupp ska välja en händelse att placera under varje rubrik. Eleverna diskuterar sig fram till vilken händelse som passar till respektive rubrik.
4. En i gruppen presenterar sedan gruppens sammanfattning.



MUNTLIGA UPPGIFTER

Berätta

1. Berätta något du kom att tänka på när du läste boken, till exempel en annan bok som var nästan likadan, eller något du hört eller upplevt. Försök också berätta vad i boken som fick dig att tänka på det.
2. Om du skulle förklara vad den här boken handlar om för en person som inte har läst boken, vad skulle du säga då?
3. Välj en person ur boken som du tycker att du har mest gemensamt med. Vem är det och vad är det som ni har gemensamt?
4. Har du lärt dig något medan du läste boken, vad i så fall?
5. Vilka tankar och känslor fick du när du läste boken?
6. Vad är den här bokens viktigaste fråga och varför är just den viktigast?

Diskutera

1. Vad tycker ni om boken och varför? Jämför era svar med varandra och försök komma fram till ett gemensamt omdöme om boken.
2. Finns det något i boken som ni vill veta mer om? I så fall vad och varför?
3. Vad tror ni att författaren vill ha sagt med boken?
4. Finns det några genvägar till att nå sitt mål, tror ni? Motivera ert svar.
5. Vilka råd skulle ni vilja ge till Teo?



MUNTLIGA UPPGIFTER – PSYKISK HÄLSA

I arbetet med temat psykisk hälsa är det bra att involvera elevhälsan på skolan för att ge stöd till och fånga upp de elever som har utmaningar. Om vi vuxna uppmanar unga att reflektera över sitt mående är det viktigt att vi även ger dem stöd att hantera eventuell psykisk ohälsa. Diskussioner och arbete behöver även anpassas till om det finns känd/misstänkt problematik i klassen.

Vid diskussionsövningar är det bra att låta eleverna först reflektera själva en stund, sedan låta dem prata i par, sedan i en mindre grupp för att till sist lyfta sina resultat i helklass. Att ta det i flera steg kan förbättra möjligheten för elever med olika förutsättningar att ta del i en diskussion. Vissa av frågorna nedan passar även att låta eleverna gruppvis söka information om på nätet för att sedan presentera för resten av klassen.

Diskutera

1. Varför tror du att någon väljer att dopa sig och vad kan du göra om du själv eller någon du känner gör det/funderar på att göra det?
Kommentar till frågan: Här är det bra att i slutet av diskussionen poängtera de länkar och kontaktvägar som finns sist i boken.
2. Vilka potentiella fysiska och psykiska konsekvenser finns av dopning – för killar och för tjejer?
Kommentar till frågan: Denna fråga kan även inkludera att eleverna får söka på nätet för att hitta information samt presentera för övriga i klassen. Det finns bland annat info på: umo.se/tobak-alkohol-droger/dopning
3. Har du någon gång känt dig påverkad av sociala medier gällande utseende och hur har det fått dig att må och agera?
Kommentar till frågan: Här kan ni titta på olika influencers på nätet innan ni diskuterar. Eleverna kan själva komma med förslag på vilka de brukar titta på/känner till. Här kan även lyftas reflektion kring om influencers använder preparat/ingrepp/modifierar bilder och hur det påverkar ungas syn på sig själva.



4. Hur tror du att hälsosam träning kan påverka en persons liv och hälsa – både fysiskt och psykiskt? Hur mycket är lagom att träna? Hur kan du få en kompis att hänga med och träna, hur kommer man i gång?
Kommentar till fråga: Här kan eleverna söka information på nätet, till exempel genom umo.se/kroppen/traning, och få i uppgift att redovisa svaren på frågorna för övriga klassen.
5. Hur tror du att en person mår som fokuserar på allt det hen inte är/har i jämförelse med någon som fokuserar på allt det hen är bra på och har?
Kommentar till frågan: Alla är bra på något och har något positivt i sitt liv – litet som stort. Genom att fokusera på det kan du stärka din självkänsla och må bättre. Som Teo i boken som har så mycket bra saker i sitt liv, men först inte kan se det utan fokuserar på det han inte är.
6. Har du förslag och tankar kring vad skolan och vuxna kan göra för att ungdomar ska säga nej till olagliga preparat och ja till hälsosam träning?
Kommentar till frågan: Kanske kan eleverna komma med förslag som kan leda till aktiviteter/temadagar på skolan kring hälsa.

TIPS – ARBETE MOT DOPNING

- Låt eleverna titta på en eller flera filmer från Kunskapsmedia och sedan diskutera vad de har sett och hört. Filmerna är framtagna för bland annat skolor med målgrupp åk 7–9 och gymnasiet. Sök på titeln här: kunskapsmediagroup.se/k_store_view/filmkatalog.html
"Deffad, rippad ... rappid – Om anabola androgena steroider"
"En film om anabola androgena steroider"
"Anabola androgena steroider – biverkningar".
- Ta del av metodmaterial för lärare som går att integrera i olika ämnen gällande alkohol, narkotika, dopning och tobak. Materialet är framtaget av CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning). Läs mer: and.t.drugsmart.com.